ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ТЕМА 3.7 КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Наряду с планированием (программированием) важнейшая функция управления — исполнение, которое подразделяется на контроль и организацию. Функция контроля охватывает процесс, направленный на обеспечение совпадения отдельных событий (показателей) с плановыми заданиями, т. е. координация действий всех элементов данной системы по достижению цели.

Если исходить из концепции единства планирования и собственно действия как двух частей одной работы, контроль здесь выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в соответствии с намеченным планом. Оно заключается в периодическом или непрерывном сравнении полученных результатов, с намеченными в планах и последующей корректировке тренировки волейболистов и самих планов.

В процессе управления подготовкой волейболистов контроль рассматривается в трех планах:

- как элемент общего руководства подготовкой;
- как набор специальных мер контрольной службы;
- как обеспечение обратной связи с целью наблюдения за со-стоянием системы тренировки.

Контроль должен:

- быть полезен тренерам и волейболистам;
- быть тесно связан с организацией тренировки;
- позволять предвидеть отклонения от заданной траектории;
- указывать характер корректирующих действий;
- быть гибким.

Выходные данные должны быть лаконичны и понятны.

Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса подготовки волейболистов, всех его составных частей, а от информационного обеспечения зависит эффективность управления. Основные виды контроля — этапный, текущий, оперативный. Основные формы контроля — педагогический, медико-биологический и психологический.

В ходе педагогического контроля получают информацию, на основании которой оценивается эффективность системы тренировочных воздействий.

Его задачи:

- осуществление тренировочных планов и их корректировка;
- оценка эффективности применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов и т.д.;
- выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки подготовки волейболистов по основным параметрам;
- выявление динамики спортивных достижений (показатели соревновательной деятельности);
- выявление и отбор перспективных волейболистов. В процессе контроля соревновательной и тренировочной деятельности применяются следующие методы:
- видеозапись, стенографирование, хронометрирование волейбольной встречи с применением компьютерной техники (действий обеих команд) и последующий анализ полученной информации;
- наблюдение за технико-тактическими действиями волейболистов (кодированная запись, видеозапись) в процессе соревнований и тренировки, сравнительный количественно-качественный анализ;
- киносъемка для биомеханического анализа техники, оценки тактики;
- хронометраж тренировочных занятий;
- тестирование технической, тактической, физической, интегральной подготовки;
- экспертные оценки;
- анализ и синтез.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого волейболиста и выработки предложений для более успешного решения задач подготовки волейболистов.

Здесь применяются следующие методы:
- анатомо-морфологическое обследование;
- пульсометрия;
- измерение артериального давления;
- электрокардиография;
- определение физической работоспособности (по тесту PWCpo, тестирующие упражнения и др.);
- точность воспроизведения мышечных усилий;
- тремография;
- теппинг-тест;

- время реакции на световой раздражитель: простой, сложной, на движущийся объект;
- оценка коротких интервалов времени;
- определение пропускной способности зрительно-моторной системы;
- биохимические методы (определение в крови мочевины, лак-тата, глюкозы, гемоглобина, в моче белка и др.).

В процессе психологического контроля используются методы:

- мотивация спортивных достижений (МСД);
- личностные методики (карты личности К. К. Платонова, опросники Кэттелла, Айзенка, Спилберга);
- социометрия, выявление социально-психологического климата (СПК);
- моделирование взаимосвязанной групповой деятельности (гомеостатическая методика) и др.

Таким образом, комплексный контроль обеспечивает получение информации, охватывающей следующие основные звенья: тренировочная деятельность — соревновательная деятельность — спортивные достижения (результат), как применительно к каждому звену в отдельности, так и в их взаимосвязи, в интегративном выражении.

2. Контрольные нормативы по технической подготовке дают возможность получать количественные показатели, по которым можно судить о степени владения навыками приемов игры.

Приводим перечень нормативов по основным приемам.

1. Точность второй передачи.
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).
8. Защитные действия (защита зоны).
9. Блокирование.

3. Контрольные нормативы по тактической подготовке. Контрольные нормативы включают элемент выбора, который лежит в основе тактических действий — индивидуальных, групповых и командных — в нападении и защите. В процессе выполнения нормативов получают количественные показатели, по которым можно судить о степени тактической подготовки волейболистов.

Приводим перечень нормативов по основным действиям.

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.

4. Нормативы по физической подготовке. Морфологические показатели оцениваются по показателям длины тела (роста стоя), физическая подготовка — по результатам контрольных нормативов. Требования согласуются с модельными характеристиками волейболистов.

Перечень нормативов по физической подготовке для волейболистов специализированных спортивных школ.

1. Бег 30 м.
2. Бег 30 м: 5 х 6 м.
3. Бег 92 м к шести точкам в пределах границ волейбольной площадки.
4. Прыжок вверх с места и с разбега, отталкиваясь двумя ногами.
5. Прыжок в длину с места.
6. Метание набивного мяча массой 1–2 кг из-за головы двумя руками.
7. Метание набивного мяча в прыжке.

5. Нормативы по интегральной подготовке. Значение интегральной подготовки как компонента тренировки объясняется целостным характером соревновательной игровой деятельности спортсменов в волейболе.

При оценке интегральной подготовки учитываются следующие данные:

- эффективность действий в условиях переключений от одного технического приема к другому, от одного тактического действия к другому;
- объем технических приемов и тактических действий, применяемых в игре и соревнованиях (на основе программного материала для данного контингента), и их качество (по числу так называемых «своих ошибок»);
- эффективность применения технических приемов и тактических действий в игре и на соревнованиях;
- средства и методы интегральной подготовки и их эффективность; интенсивность и объем тренировочной нагрузки.

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»